

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) telah menyatakan bahwa *Corona Virus Disease* (COVID-19) atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) sebagai pandemi global terhitung sejak Maret 2020. Mengikuti kebijakan *physical distancing* untuk mencegah penyebaran COVID-19 yang diterapkan di Indonesia, kegiatan akademis pun dialihkan dari metode tatap muka ke metode daring. Kemendikbud telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara *daring* atau *online* mulai dari bulan Maret 2020 hingga bulan Januari 2021 (Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020). Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan *platform* yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan dengan jarak jauh (Handarini dan Wulandari, 2020).

Pelaksanaan pembelajaran daring mengharuskan mahasiswa untuk menggunakan *laptop* dan *gadget* dengan durasi yang lama sehingga dapat memicu dampak negatif dari penggunaan *gadget*. Salah satu dampak negatif yang muncul pada kesehatan tubuh yaitu *musculoskeletal* (Dampati *et al.*, 2020). Gangguan *Musculoskeletal* merupakan sebuah kondisi rasa nyeri rasa nyeri akibat menerima beban statis secara berulang dan terus menerus dalam jangka waktu yang lama, kondisi lingkungan kerja dan sistem kerja yang tidak mendukung bisa menyebabkan kerusakan pada sendi, ligamen dan tendon (Prima *et al.*, 2019). Pada pelajar dan mahasiswa sangat beresiko mengalami gangguan *musculoskeletal* dengan rentang usia 15-24 tahun yaitu 1,2-1,5% (RISKESDAS, 2019). Dalam penggunaan *gadget* yang dilakukan secara berlebihan dengan menempatkan posisi kepala secara terus

menerus dalam posisi yang sama akan menyebabkan kelemahan dan kelelahan pada otot leher. Hal tersebut juga merupakan salah satu faktor resiko terjadinya nyeri leher (Hikmah dan Puspitasari, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan di Thailand, 32,50% mahasiswa pengguna *smartphone* mengalami keluhan nyeri leher. Keluhan nyeri leher juga dialami mahasiswa pengguna *smartphone* di India sebesar 46,9% dan 29,2% (Nadhifah *et al.*, 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan di Cina diketahui bahwa prevalensi nyeri leher adalah 83,8%. Penelitian serupa juga dilakukan di New Zealand dengan hasil sebanyak 56,8% mengalami nyeri leher (Dzuria *et al.*, 2021).

Prevalensi *neck pain* di Indonesia mengalami kenaikan sejak pandemi. Kenaikan nyeri leher sekitar antara 17,7 sampai 66% pada usia 20-35 tahun, disebabkan karena durasi terlalu lama di depan laptop/*smartphone* saat WFH (*Work From Home*) ataupun kuliah *daring* (KEMENKES, 2020). Menurut Sitomorang *et al.*, (2020), Insidensi nyeri leher meningkat seiring dengan bertambahnya usia dan banyak menggunakan laptop/*smartphone* lebih dari 8 jam/hari. Sebuah studi menunjukkan prevalensi nyeri muskulektal di leher pada masyarakat selama 1 tahun besarnya 40%.

Gangguan muskuloskeletal pada 12.213 kasus di Jawa Tengah menunjukkan angka tertinggi diraih oleh anggota gerak bawah (68,3%), anggota gerak atas (30,7%), leher (10,6%), punggung (30,7%), dan dada (1,9%) (KEMENKES, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan Dzuria, *et al.* (2021) sebanyak 86% mahasiswa mengalami nyeri leher ringan, 12,5 % mahasiswa mengalami nyeri sedang, dan 1,1 % mahasiswa mengalami nyeri berat. Nyeri yang tidak segera ditangani bisa menyebabkan nyeri dan kaku pada leher, sakit kepala atau migrain, dan rasa sakit bisa menyebar ke bahu, lengan dan rasa sakit di kepala pada satu sisi atau dua sisi (Jehaman *et al.*, 2020).

Penanganan masalah nyeri leher dapat dilakukan dengan pemberian terapi latihan. Terapi latihan adalah aktivitas fisik yang dilakukan guna

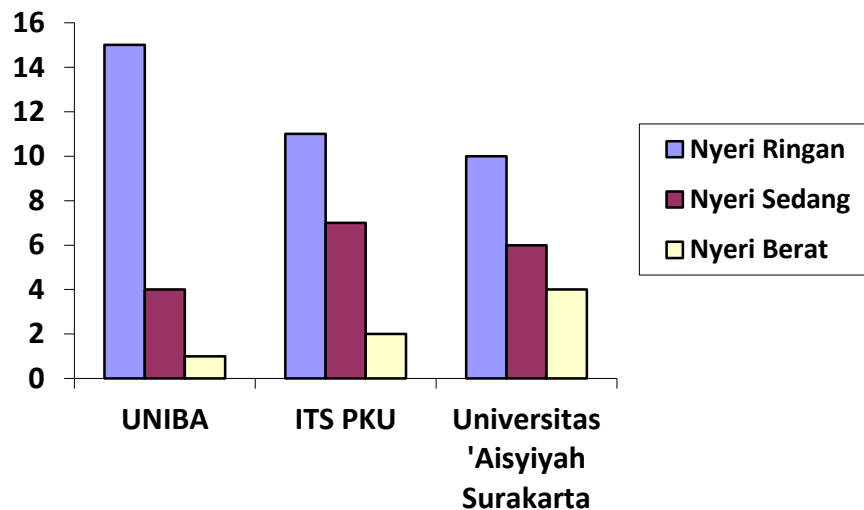
memberikan manfaat untuk memperbaiki, mengembalikan dan menambah fungsi fisik (Qolbi *et al.*,2021). *Mckenzie cervical exercise* merupakan bentuk latihan untuk mengurangi rasa nyeri leher serta dapat meningkatkan fleksibilitas otot leher, membantu mengurangi spasme pada otot, meningkatkan lingkup gerak sendi yang terbatas, serta mengembalikan postur leher pada posisi anatomisnya (Nurhidayanti *et al.*, 2021). Dengan melakukan Terapi *Mckenzie cervical exercise* akan mempengaruhi *alignment* dan *stiffness* pada leher. Sehingga, intensitas nyeri leher dapat dicegah. Teknik ini efektif dalam mengatasi nyeri leher. Terapi *Mckenzie cervical exercise* juga merupakan sebuah pengetahuan baru tentang cara mengatasi nyeri leher yang mudah untuk dilakukan dimana saja dan kapan saja (Achmad *et al.* (2021).

Berdasarkan penelitian Nurhidayanti *et al.*, (2021) dengan pemberian intervensi yang diberikan berupa latihan untuk mengurangi rasa nyeri leher selama 3 minggu sebanyak 6 kali. Nyeri leher sebelum diberikan terapi *Mckenzie Cervical Exercise* memiliki rata-rata skala nyeri 4,27 dan sesudah terapi terjadi penurunan menjadi rata-rata 3,03. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Mckenzie cervical exercise* dapat menurunkan nyeri leher pada pekerja *home industry* tahu.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Februari 2022 didapatkan data mahasiswa di 3 kampus yaitu Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sejumlah 1.365 mahasiswa, Universitas Islam Batik Surakarta 2.572 mahasiswa, dan Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta sejumlah 1.123 mahasiswa. Data didapatkan melalui pengisian Google formulir sejumlah 60 mahasiswa dari 3 kampus tersebut didapatkan selama pembelajaran daring mulai tahun 2020 sampai dengan tahun 2021, sebanyak 20 mahasiswa Universitas Islam Batik Surakarta mengeluh nyeri leher dengan prevalensi 15 mahasiswa (75%) mengalami nyeri leher ringan, 4 mahasiswa (20%) mengalami nyeri leher sedang dan 1 mahasiswa (5%) mengalami nyeri leher berat. Sedangkan, 20 mahasiswa Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah

Surakarta mengeluh nyeri leher dengan prevalensi prevalensi 11 mahasiswa (55%) mengalami nyeri leher ringan, 7 mahasiswa (35%) mengalami nyeri leher sedang dan 2 mahasiswa (10%) mengalami nyeri leher berat, dan 20 mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta mengeluh gangguan nyeri leher dengan prevalensi nyeri 10 mahasiswa (50%) mengalami nyeri ringan, 6 mahasiswa (30%) mengalami nyeri sedang dan 4 mahasiswa (20%) mengalami nyeri leher berat.

Grafik 1.1 Prevalensi Nyeri Leher



Berdasarkan Hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti ditarik kesimpulan bahwa Univeristas 'Aisyiyah Surakarta memiliki prevalensi nyeri leher paling tinggi dari pada 2 kampus lainnya. Dengan total kejadian dari 20 mahasiswa Univeristas 'Aisyiyah Surakarta, 10 mahasiswa mengalami nyeri leher ringan, 6 mahasiswa nyeri leher sedang dan 4 mahasiswa mengalami nyeri leher berat.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Februari 2022 oleh peneliti terhadap 20 mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta, mereka mengatakan bahwa hal-hal yang menyebabkan mahasiswa mengalami nyeri leher dikarenakan selama pembelajaran daring mahasiswa

harus menggunakan *laptop* dan *gadget* selama \pm 8 jam/hari dan. Dari 20 mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta, ditemukan bahwa 14 dari mahasiswa mengatakan belum mengetahui apa itu terapi *mckenzie cervical exercise* dan 6 mahasiswa menyatakan hanya mengetahui sekilas tentang terapi *mckenzie cervical exercise* tetapi belum paham teknik dan fungsi dari terapi *mckenzie cervical exercise*. Dari 20 mahasiswa tersebut mengatakan belum pernah mendapatkan terapi *mckenzie cervical exercise* untuk mengatasi nyeri leher yang dirasakan. Oleh sebab itu, peneliti mengambil penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *mckenzie cervical exercise* terhadap nyeri leher pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta selama pembelajaran daring.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah terdapat pengaruh Terapi *Mckenzie Cervical Exercise*. terhadap nyeri leher pada mahasiswa selama pembelajaran daring di Universitas 'Aisyiyah Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh Terapi *Mckenzie Cervical Exercise*. terhadap nyeri leher pada mahasiswa selama pembelajaran daring di Universitas Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat nyeri leher pada mahasiswa selama pembelajaran daring di Universitas Aisyiyah Surakarta sebelum dilakukan Terapi *Mckenzie Cervical Exercise*.
- b. Mendeskripsikan tingkat nyeri leher pada mahasiswa selama pembelajaran daring di Universitas Aisyiyah Surakarta setelah dilakukan Terapi *Mckenzie Cervical Exercise*.

- c. Menganalisis pengaruh nyeri leher pada mahasiswa selama pembelajaran daring di Universitas Aisyiyah Surakarta sebelum dan sesudah dilakukan Terapi *Mckenzie Cervical Exersice*.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Untuk memberikan sumbangsih keilmuan, khususnya ilmu kesehatan mengenai pengaruh Terapi *Mckenzie Cervical Exersice* sebagai upaya mencegah nyeri leher pada mahasiswa.

2. Secara Praktis

- a. Sebagai bahan informasi untuk penelitian bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan intervensi keperawatan untuk mencegah nyeri leher pada mahasiswa.
- b. Terwujudnya penerapan praktik keperawatan dengan memanfaatkan hasil penelitian sebagai upaya promotif dan preventif untuk mengantisipasi nyeri leher.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dapat diketahui dari penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti sekarang, diantaranya:

1. Nurhidayanti *et al.* (2021) meneliti tentang “pengaruh *Mckenzie Cervical Exercise* terhadap nyeri leher pekerja home industri tahu”. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan *one-group pre-posttest design* dan Instrumen yang digunakan berupa *Numeric Rating Scale*. Uji statistik yang digunakan adalah dependent t-test dengan teknik total *sampling*. Hasil yang didapatkan adalah Pekerja home industri tahu yang mengalami nyeri leher diberikan *Mckenzie cervical exercise*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mckenzie cervical exercise* efektif untuk menurunkan skala nyeri leher dengan p-value 0,000. **Persamaan** dengan peneliti yaitu terletak pada variabel bebasnya, yaitu *Mckenzie Cervical Exercise*. Dan metode

penelitian yang digunakan adalah metode *pre-experimental design* dengan *one-group pre-posttest design*. **Perbedaan** dengan peneliti terletak pada *sample* yang akan diteliti yaitu pada mahasiswa sedangkan penelitian terdahulu pada pekerja tahu. Perbedaan lainnya ada pada teknik *sampling* dan instrumen penelitian, penelitian terdahulu menggunakan teknik *total sampling* dan instrumen penelitian yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale*. Sedangkan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dan instrumen penelitian *Neck Disability Index*.

2. Mandagi *et al.*, (2021) meneliti tentang “Hubungan Durasi Duduk terhadap Kejadian Tension Neck Syndrome dalam Masa Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19”. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode observasional analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional* dan instrumen yang digunakan berupa *neck disability index*. Hasil penelitian didapatkan hasil uji *chi square* $P < 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara durasi duduk dengan kejadian *tension neck syndrome* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado selama pembelajaran daring. **Persamaan** dengan peneliti terdahulu yaitu terletak dan instrumen penelitian yang digunakan adalah *neck disability index*. **Perbedaan** penelitian terletak pada variabel bebas yang akan diteliti, penelitian terdahulu variabel bebasnya adalah durasi duduk. Sedangkan, peneliti variabel bebasnya adalah pengaruh *Mckenzie Cervical Exercise*. Perbedaan penelitian lainnya adalah metode penelitian. Penelitian terdahulu menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Sedangkan, peneliti menggunakan metode *pre-experimental design* dengan *one-group pre-post test design*.
3. Achmad *et al.* (2021) meneliti tentang “*Mckenzie Exercise* dan *Forward Head Posture Exercise*” dapat menurunkan nyeri leher mekanik pada pengguna *smartphone*”. Metode penelitian adalah penelitian

eksperimental *pre-experimental design* dengan *one-group pre-posttest design*. Alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi perubahan nyeri mekanik leher adalah *Northwick Neck Pain Tool*. Hasil penelitian yaitu Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri leher yang signifikan ($p < 0,05$) baik pada Kelompok I maupun Kelompok II. **Persamaan** dengan peneliti terletak pada metode penelitian, yaitu metode *pre-experimental design* dengan *one-group pre-post test design*. **Perbedaan** penelitian terletak pada instrumen penelitian, peneliti terdahulu menggunakan instrumen penelitian *Northwick Neck Pain Tool*. Sedangkan, peneliti menggunakan *Neck Disability Index*.

4. Situmorang *et al.*, (2020) meneliti tentang “Hubungan Antara Durasi Dan Postur Tubuh Penggunaan Komputer Terhadap Keluhan *Neck Pain* Pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro”. Metode penelitian adalah *Cross sectional*. Teknik sample yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Uji statistik adalah *Chi-square*. Dengan instrumen penelitian kuisioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara durasi dan postur tubuh penggunaan komputer dengan hasil P-value 0,003 ($p < 0,05$) **Persamaan** dengan peneliti yaitu teknik sample, teknik yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. **Perbedaan** peneliti terletak pada variabel bebas, peneliti terdahulu variabel bebasnya adalah antara durasi dan postur tubuh penggunaan komputer. Sedangkan peneliti variabel bebasnya adalah terapi *mckenzie cervical exercise*. Perbedaannya adalah instrumen penelitian, peneliti terdahulu menggunakan kuisioner. Sedangkan, peneliti menggunakan *Neck Disability Index*.
5. Budiman *et al.* (2021) meneliti tentang “Hubungan postur tubuh pada nyeri leher dan bahu pada mahasiswa kedokteran selama pembelajaran daring”. Metode penelitian dengan metode analitik observasional, dengan desain potong lintang/*cross sectional* dan dianalisis dengan menggunakan *Chi Square* dan *Fisher Exact*, dan instrumen penelitian *Nordic Body Map*. Hasil penelitian yaitu Keluhan muskuloskeletal

dirasakan lebih banyak pada leher leher atas (62%) dan leher bawah (58,2%). Terdapat hubungan yang bermakna antara posisi leher dengan nyeri leher bawah ($p = 0,036$) dan posisi siku dengan nyeri bahu kiri ($p = 0,031$). **Persamaan** dengan peneliti dengan penelitian terdahulu adalah sasarannya adalah mahasiswa. **Perbedaan** penelitian terletak pada metode penelitian, penelitian terdahulu menggunakan metode analitik observasional, dengan desain potong lintang/*cross sectional*. Sedangkan, peneliti menggunakan metode penelitian metode *pre-experimental design* dengan *one-group pre-post test design*. Perbedaan lainnya adalah instrumen penelitian. Penelitian terdahulu menggunakan instrumen penelitian *Nordic Body Map*. Sedangkan, peneliti menggunakan *Neck Disability Index*.